

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

МКУ УО муниципального района Ишимбайский район РБ

МБОУ ООШ №17 г.Ишимбай МР Ишимбайский район РБ

СОГЛАСОВАНО  
Ответственный за ИР  
  
Галибова Л.С.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ ООШ №17  
  
Дмитриева Т.А.  
ПРИКАЗ №195  
от 24.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Спортивные игры  
для обучающихся 5-9 классов**

2023-2024 учебный год

учитель физ-ры  
Стебнянская Т.З.

Ишимбай  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других. Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется, во-первых, их спецификой, во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся, развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне - от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений); в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны - «и стар и млад»; в-пятых, спортивные игры уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта. Основными характеристиками спортивных игр являются то, что они развивают не только основные группы мышц, но и в целом многие другие незаменимые для человека качества, такие как ловкость, выносливость, моторику, физическую силу. Каждая спортивная игра улучшает у занимающихся определенные показатели. Баскетбол развивает точность при метании мяча, с максимальным отклонением от цели на 20 сантиметров. Если говорить про спортивные игры то каждая игра имеет свой сюжет, а исходя из сюжета и правил выходит, что каждая спортивная игра имеет и свою тактику. Отсюда делаем вывод, что помимо физических качеств спортивные игры способствуют развитию таких «нефизических» качеств как логика, быстрое реагирование на сложившуюся ситуацию, то есть, развивают человека умственно. Кроме того, в спортивных играх помимо общей физической подготовки и технической стороны обязательно должна присутствовать как теоретическая так тактическая подготовка. Причем, последней уделяется не меньше времени в подготовке, чем общей физической. Спортивные игры способствуют развитию быстроты, силы, ловкости и специальной выносливости к выполнению работы переменной мощности. Большой объем тренировочных нагрузок требует также развития общей выносливости. Двигательные навыки у занимающихся спортивными играми разнообразны. Сложность их обусловлена тем, что спортсмен должен вести мяч, выполнять передачи и другие игровые приемы непосредственно в момент быстрого передвижения по площадке. В спортивных играх, как в других видах спорта, необходима автоматизация двигательных навыков. Чем она выше, тем эффективнее деятельность спортсмена. Автоматизировано должны осуществляться отдельные игровые приемы. Занятия спортивными играми совершенствуют подвижность нервных процессов. Подвижность нервных процессов необходима не только для быстрой смены структуры и темпа движений, но и для соответствующего изменения деятельности органов дыхания и кровообращения. 3 Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ

спортивной техники избранных видов спорта. Цель конкретизирована следующими задачами: 1. пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся; 2. популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха; 3. формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми; 4. обучение технике и тактике спортивных игр; 5. развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); 6. формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; 7. воспитание моральных и волевых качеств. Место курса в плане внеурочной деятельности На изучение курса отводится по 1 часа в неделю в 5-9 классах.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** Личностными результатами освоения курса «Спортивные игры» станут: -осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; -интерес к прогулкам на природе; подвижным играм; участию в спортивных соревнованиях; физкультурно-оздоровительных мероприятиях; занятиям в спортивных секциях, военизированным играм; -устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом; -осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; -готовность и способность вести диалог со сверстниками, другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; Метапредметными результатами освоения курса «Спортивные игры» станут: -умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления; -овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; -умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

## **. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5 КЛАСС**

1. Баскетбол 1. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. 2. Остановка двумя руками и прыжком. 3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. 4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. 5. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. 4 6. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. 7. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания. 2. Волейбол 1. Основные линии разметки спортивного зала. Закрепление техники передачи 2. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. 3. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. 4. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). 5. Прием мяча. Прием подачи. 6. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. 7. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. 8. Подвижные игры, эстафеты с мячом. 3. Футбол 1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. 2. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой. 3. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. 4. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. 5. Игра в мини-футбол. 6 КЛАСС 1. Подвижные игры 1. Игры с бегом 2. Игры с метанием 3. Игры с прыжками 2. Баскетбол 1. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. 2. Остановка двумя руками и прыжком. 3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. 4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. 5. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.

6. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. 7. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания. 3. Волейбол 1. Основные линии разметки спортивного зала. Закрепление техники передачи 2. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. 3. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. 4. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). 5. Прием мяча. Прием подачи. 6. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. 7. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. 8. Подвижные игры, эстафеты с мячом. 4. Футбол 1. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол. 2. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. 3. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой. 5 4. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. 5. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. 6. Игра в мини-футбол. 7. Подвижные игры на основе футбола («Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»). 5. Подвижные игры 1. Игры с бегом 2. Игры с метанием 3. Игры с прыжками 7 КЛАСС 1. Формирование системы знаний о ЗОЖ. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках. Значение и важность регулярных физических нагрузок и здорового питания. 2. Подвижные игры: «мяч среднему», «Двумя мячами через сетку», «Не дай мяч водящему», «Перестрелка». 3. Волейбол. Правила и тактика игры. Игры с передачами мяча: «Передачи в движении», «Вызов номеров», «мяч среднему с помощью волейбольных передач», «Не урони мяч», «Поймай и передай», «Лапта волейболистов» 3. Баскетбол. Правила игры. Игра в мини-баскетбол по правилам. Подвижные игры: «мяч среднему с помощью баскетбольных передач», «Передал – садись», «Гонка мяча по кругу», «Не давай мяч водящему», эстафета с ведением и броском баскетбольного мяча в корзину, «борьба за мяч», «С двумя мячами навстречу» 4. Футбол. Правила игры. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «За мячом противника», «Быстрее к флажку», «мяч среднему с помощью футбольных передач», «Попади в цель» 5. Бадминтон. Хваты ракетки, передача и подача волана через сетку. Игра в бадминтон 8 КЛАСС 1. Формирование системы знаний о ЗОЖ. Понимание ответственности каждого за свое здоровье. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках. Значение и важность регулярных физических нагрузок. 2. Подвижные игры: «Паутина», «Третий лишний», «Охрана перебежек», «Перестрелка». 3. Волейбол. Правила и тактика игры. Игры с передачами мяча: «Не урони мяч», «Вызов номеров», «Поймай и передай», «Передачи в движении», «Лапта волейболистов» 4. Баскетбол. Правила игры. Игра в мини-баскетбол по правилам. Подвижные игры: «Передал – садись», «Гонка мяча по кругу», «Не давай мяч водящему», эстафета с ведением и броском баскетбольного мяча в корзину, «борьба за мяч», «Гонка игроков, ведущих мяч», «С двумя мячами навстречу» 5. Футбол. Правила игры. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «За мячом противника», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Попади в цель» 6. Гандбол. Правила игры. Игра в гандбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Летающий мяч», «Перехвати мяч», «Охотники и зайцы», «Попади в мяч», «Кто больше забросит мячей» 7. Бадминтон. Хваты ракетки, передача и подача волана через сетку. Игра в бадминтон 6 9 КЛАСС 1. Формирование системы знаний о ЗОЖ. Понимание ответственности каждого за свое здоровье. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках. Значение и важность регулярных физических нагрузок. 2. Подвижные игры «Паутина», «Третий лишний», «Охрана перебежек», «Перестрелка», «Мяч с четырех сторон». 3. Волейбол. Правила и тактика игры. Игры с передачами мяча: «Летучий мяч», «Мяч об стену», «Лапта волейболистов», «Вышибалы через сетку». 4. Баскетбол. Правила игры. Игра в мини-баскетбол по правилам. Подвижные игры: «Мяч за черту», «Мяч с четырех сторон», эстафета с ведением и броском баскетбольного мяча в корзину, «Мяч ловцу», «Наперегонки с мячом». 5. Футбол. Правила игры. Игра в мини-

футбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Ножной мяч в кругу», «Сквозь защиту противника», эстафеты с ведением мяча ногой. 6. Гандбол. Правила игры. Игра в гандбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Летающий мяч», «Перехвати мяч», «Охотники и зайцы», «Попади в мяч», «Кто больше забросит мячей». 7. Бадминтон. Хваты ракетки, передача и подача волана через сетку. Игра в бадминтон.

## 5 класс

### **Основы знаний**

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.

Правила мини – баскетбола.

История возникновения волейбола.

### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол:**

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.

Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест.

Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Игра по правилам.

### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол**

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.

Групповые и тактические действия. Подача мяча.

Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

### **Общефизическая подготовка**

Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости.

Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.

Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.

Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.

Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.

Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.

Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

### **Соревнования:**

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

## **6 класс**

### **Основы знаний.**

Жесты судей игры в баскетбол.

Правила игры в волейбол.

### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол**

Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.

Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.

Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.

Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.

Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.

Игра в баскетбол.

Игра в баскетбол.

Игра в баскетбол.

### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол**

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями.

Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками.

Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.

Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.

Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).

Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

### **Общефизическая подготовка**

Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Челночный бег на 5 и 10 м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно- спиной.

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.

### **Соревнования**

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

## **7 класс**

### **Основы знаний**

Правила игры. Жесты судей.

Участие в судействе соревнований.

### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол**

Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с активным сопротивлением противника.

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.

Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.

Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.

Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.



Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол**

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.

Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.

Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению.

Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх.

Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.

Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

### **Общефизическая подготовка**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.

Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

Прыжки через скакалку с разной амплитудой.

Упражнения с предметами.

### **Соревнования**

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

## **8 класс**

### **Основы знаний**

Судейство. Совершенствование правил игры.

### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол**

Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.

Ловля высоколетающих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.

Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.

Бросок после остановки. Штрафной бросок.

Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

Позиционная игра против зонной защиты.

Позиционная игра против зонной защиты.

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Игра по правилам(4ч).

### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол**

Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.

Нападающий удар. Блокирование.

Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.

Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку.

Выбор места при приёме нижней и верхней подач.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.

Игра по правилам.(4ч).

### **Общефизическая подготовка**

Челночный бег на разную дистанцию.

Бег с ускорением.

Упражнения с предметами (гантели, эспандеры).

Кроссовый бег.

### **Соревнования**

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

## **9 класс**

### **Основы знаний**

Судейство. Совершенствование правил игры.

### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол**

Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Передача с активным сопротивлением противника.

Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.

Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.

Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.

Ведение с активным сопротивлением защитника.

Совершенствование навыков игры(6ч).

### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол**

Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.

Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.

Блокирование одиночное и групповое.

Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.

Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.

Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Совершенствование навыков игры (6ч).

### **Общефизическая подготовка**

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Метание мячей в движущуюся цель.

Упражнения с предметами.

Кроссовый бег.

### **Соревнования**

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок

### **Календарно-тематическое планирование 5класс**

№ урока	Дата урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	1	История развития баскетбола.	История развития игр.	Характеризовать спортивные игры.
2	2	Правила мини - баскетбола		
3	3	История возникновения волейбола.		
4	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.
5	2	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.		
6	3	Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока.	Выполнение различных бросков. Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам.	
7	4	Ведение с пассивным		

			сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.		
8	5		Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.		
9	6		Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	
1	7	0	Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.		
1	8	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).		
1	9	2	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».		.
1	10	3	Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		
1	1	4	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек,	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.

1 5	2		Приём и передача мяча двумя руками снизу.	поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	
1 6	3		Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.		
1 7	4		Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.		
1 8	5		Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.		
1 9	6		Групповые и тактические действия. подача мяча.		
2 0	7		Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.		
2 1	8		Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.		
2 2	9		Игра по правилам.		
2 3	10		Игра по правилам.		
2 4	1		Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой. Выполнять нормативы физической подготовки.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.
2 5	2		Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.		
2 6	3		Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.		
2 7	4		Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.		
2 8	5		Кувьрки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на	Преодолевать трудности и проявлять волевые	Корректировка техники выполнения упражнений.

			руках.	качества. Развитие выносливости.	Индивидуальный подход.
2	6		Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.		
3	7		Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500-2000м.		
3	8		Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении		
3	1-4	2-3-5	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	Знать правила игр. Выполнять судейство.	Выполнять судейство.

### Календарно-тематическое планирование 6 класс

№п.п	№урока	Дата урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	
<b>Основы знаний</b>						
1	1		Жесты судей игры в баскетбол.	Правила и жесты судьи	Знать правила игры в волейбол и баскетбол.	
2	2		Правила игры в волейбол.			
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игра</b>						
3	1		Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	
4	2		Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.			
5	3		Скрытые передачи. Передача со сменой			Правила игры в баскетбол.

			мест в движении.					
6	4		Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.	Выполнение различных бросков. Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.				
7	5		Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.					
8	6		Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.					
9	7		Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.					
10	8		Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.					
11	9		Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.					
12	10		Игра в баскетбол.					
13	11		Игра в баскетбол.					
14	12		Игра в баскетбол.					
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая иг</b>								
15	1		Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.		Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.		
16	2		Стартовая стойка (исходные положения)в сочетании с перемещениями.					
17	3		Перемещение приставными шагами спиной вперед. Приём мяча сверху двумя					

			руками.		
18	4		Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.		
19	5		Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.		
20	6		Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.		
21	7		Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).		
22	8		Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).		
23	9		Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).		
24	10		Игра по правилам.		
25	11		Игра по правилам.		
26	12		Игра по правилам.		
<b>Общefизическая подготовка 5 час</b>					



27	1		Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой. Выполнять нормативы физической подготовки и ГТО.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	
28	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.				
29	3	Челночный бег на 5 и 10м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно-спиной.				
30	4	Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.				
31	5	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества. Развитие выносливости.			Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.
<b>Соревнования 4 часа</b>						
32-35	1-4		Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	Знать правила игр. Выполнять судейство.	Выполнять судейство.	

## Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п. п.	№ урока	Дата урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД
<b>Основы знаний 2 часа</b>						
1	1		Правила игры. Жесты судей.	Знать жесты судей.	Знать правила игры.	Р: целеполагание правила спортивных игр. П: общеучебные-использовать общие приёмы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество- ставить вопросы, обращаться за помощью.
2	2		Участие в судействе соревнований.			
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 12 часов</b>						
3	1		Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с активным сопротивлением противника.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Р: <i>целеполагание</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.
4	2		Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.			
5	3		Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.	Выполнение различных бросков. Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам. Стойка игрока;		
6	4		Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в			

			движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок.			
7	5		Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.			
8	6		Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.	перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.		
9	7	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.				
10	8	Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.	Правила игры в баскетбол.			
11	9		Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита			
12	10		Игра по правилам.			
13	11		Игра по правилам.			
14	12		Игра по правилам.			
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 12часов</b>						
15	1		Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике	Уметь демонстрировать технику приема и	Р:целеполагание- выполнять правила игры. П.: общеучебные-моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в

16	2		Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.	прыжков, стоек, поворотов. Развитие координацион ных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	передачи мяча.	зависимости от ситуаций и условий. К:взаимодействие- соблюдать правила безопасности.
17	3		Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.			
18	4		Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.			
19	5		Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению.			
20	6		Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх.			
21	7		Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.			
22	8		Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.			
23	9		Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой.			
24	10		Игра по правилам.			

25	11		Игра по правилам.			
26	12		Игра по правилам.			
<b>Общездоровья подготовка 5 часов</b>						
27	1		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой. Выполнять нормативы физической подготовки, норм ГТО.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р:целеполагание— предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П:общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К:взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.
28	2	Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.				
29	3	Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.				
30	4	Прыжки через скакалку с разной амплитудой.				
31	5		Упражнения с предметами.	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества. Развитие выносливости.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р:целеполагание– предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:общеучебные– получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К:взаимодействие- формулировать собственное мнение и позицию.
<b>Соревнования 4 часа.</b>						
32 - 35	1-4		Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	Знать правила игр. Выполнять судейство.	Выполняют судейство.	Р:целеполагание– предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:общеучебные– получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К:взаимодействие- формулировать собственное мнение и позицию.

## Календарно-тематическое планирование 8 класс

№п п	№урока	Дата урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	
<b>Основы знаний</b>						
1	1		Судейство. Совершенствование правил игры.	Знание правил игр.	Характеризовать спортивные игры..	
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая</b>						
2	1		Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	
3	2		Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.			
4	3		Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.	Выполнение различных бросков. Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.		
5	4		Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.			
6	5		Бросок после остановки. Штрафной бросок.			
7	6		Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.			
8	7		Позиционная игра против зонной защиты.			
9	8		Позиционная игра против зонной защиты.			
10	9		Защитные действия против игрока с мячом и без мяча			
11	10		Игра по правилам.			
12	11		Игра по правилам.			
13	12		Игра по правилам.			
14	13		Игра по правилам.			

**Специальная подготовка техническая и тактическая**

15	1		Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.
16	2		Нападающий удар. Блокирование.		
17	3		Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.		
18	4		Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.		
19	5		Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.		
20	6		Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку.		
21	7		Выбор места при приёме нижней и верхней подач.		
22	8		Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.		
23	9		Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.		
24	10		Игра по правилам.		
25	11		Игра по правилам.		
26	12		Игра по правилам.		

27	13		Игра по правилам.			
<b>Общефизическая подготовка 4</b>						
28	1		Челночный бег на разную дистанцию.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой. Выполнять нормативы физической подготовки и ГТО.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	
29	2		Бег с ускорением.			
30	3		Упражнения с предметами(гантели , эспандеры).			
31	4		Кроссовый бег.			
<b>Соревнования 4 часа.</b>						
32-35	1-4		Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	Знать правила игр. Выполнять судейство.	Выполнять судейство.	

### Календарно-тематическое планирование 9 класс

№п.п	№урока	Дата урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	
<b>Основы знания</b>						
1	1		Судейство. Совершенствование правил игры.	Правила игр. Судейство.	Характеризовать спортивные игры..	
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая иг</b>						
2	1		Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Выполнение различных бросков. Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	
3	2		Передача с активным сопротивлением противника.			
4	3		Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.			



5	4		Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.	мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.		
6	5		Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.			
7	6		Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.			
8	7		Ведение с активным сопротивлением защитника.			
9	8		Совершенствование навыков игры.			
10	9		Совершенствование навыков игры.			
11	10		Совершенствование навыков игры.			
12	11		Совершенствование навыков игры.			
13	12		Совершенствование навыков игры.			
14	13		Совершенствование навыков игры.			
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая иг</b>						
15	1		Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	
16	2		Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.			
17	3		Блокирование одиночное и групповое.			
18	4		Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.			
19	5		Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.			
20	6		Выбор приёма мяча, посланного через сетку			

			противником (сверху, снизу, с падением).			
21	7		Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.			
22	8		Совершенствование навыков игры.			
23	9		Совершенствование навыков игры.			
24	10		Совершенствование навыков игры.			
25	11		Совершенствование навыков игры.			
26	12		Совершенствование навыков игры.			
27	13		Совершенствование навыков игры.			
<b>Общefизическая подготовка 4 часа</b>						
28	1		Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой. Выполнять нормативы физической подготовки.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	
29	2		Метание мячей в движущуюся цель.			
30	3		Упражнения с предметами.			
31	4		Кроссовый бег.			
<b>Соревнования 4 часа</b>						
32-35	1-4		Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	Знать правила игр. Выполнять судейство.	Выполнять судейство.	.